

TSO QUAV TAWV

Thaum cev xeeb tub cov roj ntsha yuav hloov pauv muaj tej zaum yuav ua rau cov poj niam tso quav tawv.

Sim ua li cov lus qhia nram qab no

- Noj cov zaub mov kom muaj faivnpawm (fiber) siab nyob rau hauv. Koj cov tshev mis WIC yuav muab ntau yam zaub mov uas muaj faivnpawm (fiber) siab.

Cov Zaub Mov Uas Muaj Faivnpawm (Fiber) Siab	Piv Txwv
Cov Khoom Uas Yog Tseem Npej	Cov khob cij ua yog tseem nplej, cov fawm pasta lossis cov crackers, pob kws Tortillas, oatmeal, cov mov daj (brown rice), cov qhob noom ntse mis ua yog tseem nplej
Cov Zaub Uas Muaj Faivnpawm (Fiber) Siab	Noob taum pauv ntsuab, noob taum, pob kws, zaub broccoli, zaub cauliflower, taub ntev
Cov Txiv Uas Muaj Faivnpawm (Fiber) Siab	Txiv pear, txiv apple, txiv pos (berries), txiv txhais, raisin, thiab txiv plums qhuav
Noob Taum thiab Txiv Ntseej	Noob taum qhuav (xws li cov noob taum pinto, dub, xiav, cov hu ua kidney), noob lentils, thiab txiv ntseej

- Noj mov kom raws li tib lub sijhawm txhua txhua zaus. Txhua zaus noj mov yuav tsum noj tej yam khoom kom muaj faivnpawm (fiber) siab nrog thiab.
- Haus dej thiab haus lwm yam khoom ua kua kom ntau ntau.
- Nquag mus ncig txhua hnuv. Mus taug kev yog ib yam zoo tshwj xeeb, tiam sis koj ua tau txhua yam uas koj nyiam ua.
- Siv sijhawm kom ntev thaum mus siv chav dej. Maj mam thiab tsis txhob maj.

Nrog koj tus kws kho mob tham yog tias

- Koj pheej tso quav tawv ntxiv mus tsis txawj tsum lossis yog ho mob tuaj.



Daim Qauv Qhia Ua Cov Trail Mix Nqa-Taug-Kev

DAIM NTAWV QHIA

- Muab 2 khob cov qhob noom ntse mis (WIC cereal) uas yog cov tseem nplej xws li yog cov Mini Wheats lossis Oatmeal Squares nrog rau ¼ khob raisins thiab ¼ khob txiv laum huabxeeb.
- Muab faib ntim ua 4 hnav lossis yog muab ntim rau hauv cov tais uas ntim khoom noj sus es siv tau ntau zaus.
- Nws muaj faivnpawm (fiber) siab zoo noj ua khoom txom ncauj.

NYOB NYAB XEEB

Thaum Cev Xeeb Tub



California lub Rooj Tsav Xwm Saib Xyuas cov Pej Xeem txoj Kev Noj Qab Nyob Zoo, California txoj Kev Pab Cuam WIC Lub koos haum no yog ib lub koos haum pab kev ncaj ncees
1-800-852-5770 | #910250 rev 1/15



XEEV SIAB & NTUAV

Xeev siab thiab ntuav, hu tias yog qaug qav menyuam yog ib yam uas tshwm sim rau cov poj niam thaum lawv lub cev xeeb tub. Nws yuav tshwm sim thaum twg los tau. Nws yuav tsum zuj zus thaum tus menyuam muaj li 3 lossis 4 lub hlis hauv plab lawm.

Sim ua li cov lus qhia nram qab no

- Noj 2-3 daim crackers tsuag ua tsis qab ntsev lossis cov khob noom ntse mis cereal quav ua ntej thaum yuav sawv saum txaj los.
- Noj mov kom tsawg es noj ntau pluas. Tsis txhob cia ntev ntev es mam li noj mov.
- Tsis txhob nyob ze teb yam uas nws tsw muaj muaj ceem xws li pa nqaij, pa kasfes, pa luam yeeb, thiab cawv.
- Nrhiav tej yam pa kom koj nyiam nws tsw xws li pa tswm ciab lossis pa txiv majnaus coj los hnia thaum twg yog koj tsis xis nyob.
- Tsis txhob noj tej qos yaj ywm kib (french fries), lossis tej zaub mov ua muaj muaj roj.
- Hauv dej me me ntshawv ntshis kom tas hnuv.
- Mus lam cua kom tau tej huab cua zoo. Mus taug kev nraum zoov. Qhib qhov rai.
- Noj cov tshuaj pab kom menyuam muaj zog nrog zaub mov thaum lub sijhawm uas koj xis nyob.

Nrog koj tus kws kho mob tham yog tias

- Koj ntuav txuj txom tas mus li ntawm 24 teev.
- 6 teev lawm es koj tseem tsis tau dim zis ib zaug li.



TU LEEG RAWS

Tu leeg raws yog ib yam uas tshwm sim rau cov poj niam uas cev xeeb tub, tshwj xeeb tshaj yog ob peb lub hlis thaum kawg. Feem ntau yog lawv tshwm sim rau yav hmo ntuj.

Sim ua li cov lus qhia nram qab no

- Thaum koj hnov tu leeg raws kiag lawm, muab koj txhais ceg xyab, xyab koj lub luj taws tawm mus thiab muab koj cov ntiv taw xyab tig los rau saum koj lub cev. Yog ua tau hais kom lwm tus neeg pab mav mam zuaj koj txhais ceeg. Muab ib txoj phuum ntub deb kom sov sov coj los npuab rau ntawm thooj nqaij yog tias nws tseem mob.
- Maj mam xyab koj txhais ceg ua ntej thaum koj yuav mus pw saum txaj. Xyab koj lub luj taws tawm mus thiab muab koj cov ntiv taw xyab tig los rau saum koj lub cev.
- Mus da ib dab dej sov sov ua ntej thaum koj yuav mus pw kom koj cov leeg muag.
- Mus taug kev ib nyuag pliag. Xyaum tsis txhob sawv lossis zaum ib qhov chaw twg ntev ntev. Tsis txhob zaum qhaib ceg.
- Haus dej kom ntau txaus thaum nruab hnuv.

Nrog koj tus kws kho mob tham yog tias

- Koj pheej tu leeg raws heev heev thiab yog tias nws mob.
- Koj pom tias nws liab, nruj, lossis o ntawm koj txhais ceg.



KIAB KIAB SIAB

Thaum tus menyuam loj tuaj, nws yuav txiv koj lub plab yuav ua rau koj nyob nyuab zog. Qhov no yuav ua rau cov kua acids (cov kua ntsim ntsim uas hlab kom cov zaub mov lwj) tawm nce tuaj thiab ua rau koj hnov kub kub siab. Li no yog hu hais tias kiab kiab siab.

Sim ua li cov lus qhia nram qab no

- Noj mov kom tsawg es noj ntau pluas. Tsis txhob cia ntev ntev es mam li noj mov.
- Tsis txhob noj tej zaub mov uas muaj roj lossis ntsim thiab tsis txhob haus cov dej uas iab lossis npau npau npuas (caffeine or carbonation).
- Tsis txhob haus dej ntau ntau thaum noj ib pluas mov.
- Tos li 30 feeb tom qab thaum noj mov tas tso koj mam li mus qhau cev pw.
- Tsa sab taub hau txaj kom siab tshaj li 2-3 inches kom koj lub taub hau siab dua kom lub plab thaum pw.

Nrog koj tus kws kho mob tham yog tias

- Koj pheej tseem hnov kiab kiab siab ntxiv thaum uas koj twb ua li cov kev qhia pab no tag lawm.

